

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

PÃO COM MARGARINA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Polpa de maracujá	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,25	59,96	1,59	0,62	0,20	11,73	0,60	129,53	0,07
Margarina	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,06	29,72	0,00	3,36	1,10	0,00	19,27	28,04	0,02
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,94	109,03	1,61	3,98	1,30	16,71	19,87	157,57	0,09

Modo de preparar

1. Corte o pão e passe a margarina.
2. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.

ARROZ, FEIJÃO, CARNE AO MOLHO E SALADA DE MACARRÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,22	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	97,50	97,50	1,00	R\$ 2,41	138,04	21,02	5,35	2,15	0,00	1,86	64,35	0,10
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,06	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Cenoura	20,00	17,24	1,16	R\$ 0,09	5,89	0,23	0,03	0,00	1,32	0,00	0,57	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,19	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Macarrão tipo parafuso	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,28	148,23	4,13	0,79	0,20	30,65	0,00	5,90	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,06	0,98	0,08	0,02	0,00	0,17	14,18	1,53	0,00
Tomate salada	15,00	14,71	1,02	R\$ 0,11	3,02	0,12	0,00	0,00	0,75	0,00	0,77	0,00
Vagem	20,00	19,61	1,02	R\$ 0,24	4,88	0,35	0,03	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 3,77	568,03	34,43	8,73	2,74	86,01	16,34	461,32	0,10

Modo de preparar

1. Coloque a carne em uma panela, acrescente o alho, cebola e sal, refogue bem, acrescente água e cozinhe até ficar macia e dourada
2. Depois de cozida acrescente o molho de tomate e água e deixe ferver.
3. Cozinhar o macarrão em uma panela com água e sal. Acrescente a cenoura ralada, a vagem cozida e picada, o cheiro verde e tempere.
4. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
5. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.

CANJICA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,03	38,68	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,00	0,00
Coco ralado	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,35	52,80	0,55	5,16	4,58	1,95	0,00	2,96	0,00
Milho para canjica branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,45	214,56	4,32	0,58	0,18	46,84	0,00	0,47	0,00
Leite UHT integral	90,00	90,00	1,00	R\$ 0,46	56,70	2,70	2,93	0,00	4,28	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 1,29	362,75	7,60	8,67	4,76	63,02	0,00	3,43	0,00

Modo de preparo

1. Deixe o milho para canjica de molho.
2. Descarte a água do molho e cozinhe em água até ficar macio.
3. Escorra o milho para canjica cozido.
4. Acrescente o açúcar, o coco ralado e o leite e deixe ferver até engrossar.

PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,02	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Cebola branca	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,01	0,72	0,03	0,00	0,00	0,16	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	20,00	17,86	1,12	R\$ 0,14	25,56	2,33	1,59	0,46	0,29	14,08	30,00	0,00
Pão francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Polpa de acerola	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,42	4,39	0,12	0,00	0,00	1,11	0,00	0,26	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,01	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Total				R\$ 1,27	210,12	6,56	4,15	1,12	36,14	17,93	742,00	0,19

Modo de preparo

1. Doure a cebola no óleo. Acrescente os ovos batidos e o sal, frite-os mexendo sempre. Finalize com salsa e cebolinha.
2. Coloque no pão os ovos mexidos.
3. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.

ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA, SALADA VERDE C/ BETERRABA / FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Abacaxi pérola	60,00	44,12	1,36	R\$ 0,37	21,32	0,38	0,05	0,13	5,44	0,00	0,00	0,00
Alface crespa	30,00	20,55	1,46	R\$ 0,44	2,19	0,28	0,03	0,00	0,35	0,00	0,69	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,02	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,22	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa	40,00	37,74	1,06	R\$ 0,24	24,29	0,67	0,00	0,00	5,54	0,00	0,00	0,00
Beterraba	20,00	18,69	1,07	R\$ 0,09	9,13	0,36	0,02	0,00	2,08	0,00	1,82	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,06	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Feijão carioca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,22	98,71	5,99	0,38	0,06	18,37	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	110,00	110,00	1,00	R\$ 1,51	131,08	23,68	3,32	1,21	0,00	2,20	61,60	0,01
Molho de tomate	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,03	1,92	0,07	0,05	0,00	0,39	0,00	20,91	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,30	471,12	34,87	6,02	1,75	68,43	6,93	279,91	0,02
Modo de prepararo												
1. Refogue o peito de frango em cubos com alho, cebola, óleo e sal. Até ficar dourado. Acrescente a batata em cubos, o molho de tomate, água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.												
2. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do remolho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.												
3. Doure o alho, junte o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.												
4. Lave, higienize e pique a alface. Lave, descasque e rale a beterraba. Misture e tempere.												
5. Lave, descasque e corte o abacaxi.												

SANDUICHE NATURAL E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
(kcal)					(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)	
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alface crespa	4,00	2,74	1,46	R\$ 0,06	0,29	0,04	0,00	0,00	0,05	0,00	0,09	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,02	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,00	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,01	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,00	0,14	0,00
Polpa de goiaba	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,40	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	21,80	1,62	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	193,79	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	149,91	3,98	1,55	0,50	0,00	0,00	0,00	0,19
Peito de frango	17,00	17,00	1,00	R\$ 0,23	20,26	3,66	0,51	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	2,00	1,96	1,02	R\$ 0,01	0,40	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00
Total				R\$ 1,43	206,51	8,04	2,62	0,77	7,75	26,53	390,11	0,19

Modo de preparar

1. Tempere o frango e cozinhe até ficar bem dourado. Desfie o frango.
2. Doure a cebola refogue o frango e acrescente o milho verde, a cenoura ralada, o tomate, a salsa e a cebolinha picados.
3. Lave e higienize a alface e pique-a.
4. Corte o pão e monte o sanduíche colocando o frango e alface por cima.
5. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.

PÃO DOCE E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
(kcal)					(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)	
Ingredientes												
Achocolatado em pó	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,08	20,05	0,21	0,11	0,06	4,56	39,79	3,25	0,00
Leite UHT integral	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,51	63,00	3,00	3,25	0,00	4,75	0,00	0,00	0,00
Pão doce	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,68	142,09	2,06	5,23	3,15	22,33	38,34	83,12	0,17
Total				R\$ 1,27	225,14	5,27	8,59	3,21	31,64	78,13	86,37	0,17

Modo de preparar

1. Misure o leite e o achocolatado.
2. Sirva o pão e o leite com achocolatado.

ARROZ, CARNE COM MANDIOCA, FEIJÃO E SALADA DE ACELGA COM TOMATE/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi-dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Acelga	20,00	19,61	1,02	R\$ 0,15	4,11	0,28	0,02	0,00	0,91	0,00	0,23	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,02	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,22	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana nanica	50,00	30,12	1,66	R\$ 0,29	27,57	0,42	0,04	0,00	7,18	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	95,00	95,00	1,00	R\$ 2,34	134,50	20,48	5,22	2,09	0,00	1,81	62,70	0,10
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	2,50	2,12	1,18	R\$ 0,05	0,41	0,04	0,01	0,00	0,07	0,00	0,03	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,19	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Mandioca	35,00	25,55	1,37	R\$ 0,20	38,68	0,29	0,08	0,03	9,24	0,00	0,55	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	12,00	11,76	1,02	R\$ 0,08	2,42	0,10	0,00	0,00	0,60	0,00	0,62	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,64	473,61	30,03	7,86	2,51	69,88	6,84	452,77	0,10

Modo de preparo

1. Coloque a carne em uma panela, acrescente o alho, cebola e sal e refogue bem, acrescente água e cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Depois de cozida acrescente colorau e a mandioca, coloque água e deixe a mandioca cozinhar.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água de molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
5. Limpe a acelga, retirando as partes danificadas. Higienize e pique-a.
6. Higienize o tomate e pique-o. Misture a acelga e tempere com vinagre, azeite e sal.
7. Sirva a banana.

BOLO PRONTO SIMPLES E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi-dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Bolo pronto para servir (sabor Simples)	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,77	127,13	2,38	3,34	0,78	22,08	41,89	10,52	0,00
Polpa de goiaba	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,30	6,45	0,12	0,03	0,00	1,44	16,35	1,22	0,00
Total				R\$ 1,09	152,92	2,52	3,37	0,78	28,50	58,24	11,73	0,00

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.
2. Porcione o bolo e sirva com o suco.

PÃO COM GELÉIA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Geléia de frutas	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,22	22,24	0,03	0,01	0,00	5,51	0,00	2,56	0,00
Pão Mandi	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,63	124,39	3,36	1,14	0,32	24,58	0,00	172,32	0,02
Polpa de cajú	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,39	8,00	0,10	0,03	0,00	1,87	3,64	0,83	0,00
Total				R\$ 1,25	173,97	3,50	1,17	0,32	36,94	3,64	175,71	0,02

Modo de preparo

1. Corte o pão e passe a geléia.
2. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.

ARROZ COM CARNE SUÍNA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,02	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,22	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne suína (lombo)	90,00	75,63	1,19	R\$ 2,02	132,83	17,10	6,63	2,50	0,00	0,00	40,08	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,06	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,19	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	85,00	68,55	1,24	R\$ 0,31	25,21	0,72	0,09	0,00	6,13	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Repolho branco	40,00	29,63	1,35	R\$ 0,16	5,07	0,26	0,04	0,00	1,14	0,00	1,08	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	25,00	24,51	1,02	R\$ 0,18	5,04	0,20	0,00	0,00	1,25	0,00	1,29	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,24	432,89	26,70	9,25	2,89	60,10	4,73	431,12	0,01

Modo de preparo

1. Refogue a carne suína com o alho, cebola, óleo e o sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Após dourar adicione o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Higienize, pique, misture e tempere o repolho e o tomate.
5. Lave e corte a laranja.

BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Achocolatado em pó	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,08	20,05	0,21	0,11	0,06	4,56	39,79	3,25	0,00
Bolo pronto para servir (sabor Fubá)	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,92	128,38	1,98	6,27	1,18	16,38	18,15	13,41	0,00
Leite UHT integral	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,51	63,00	3,00	3,25	0,00	4,75	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 1,51	211,44	5,19	9,63	1,24	25,69	57,94	16,66	0,00

Modo de preparo

1. Porcione o bolo.
2. Misture o leite e o achocolatado.
3. Sirva o bolo e o leite com achocolatado.

PÃO COM REQUEIJÃO E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Achocolatado em pó	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,08	20,05	0,21	0,11	0,06	4,56	39,79	3,25	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	31,50	1,50	1,63	0,00	2,38	0,00	0,00	0,00
Leite UHT integral	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Requeijão cremoso	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,23	20,53	0,77	1,88	1,10	0,19	15,57	44,64	0,05
Total				R\$ 1,44	72,08	2,48	3,61	1,15	7,13	55,36	47,89	0,05

Modo de preparo

1. Corte o pão e passe requeijão.
2. Misture o leite e o achocolatado.
3. Sirva o pão e o leite com achocolatado.

ARROZ, FEIJÃO, ENSOPADÃO DE CARNE COM LEGUMES / FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Abóbora cabotiã	20,00	16,95	1,18	R\$ 0,08	6,54	0,30	0,09	0,02	1,42	0,00	0,00	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,02	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,20	143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,00	0,41	0,00
Batata doce	20,00	16,53	1,21	R\$ 0,09	19,54	0,21	0,02	0,00	4,66	0,00	1,45	0,00
Banana da terra	20,00	10,75	1,86	R\$ 0,14	13,77	0,15	0,03	0,00	3,62	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	75,00	75,00	1,00	R\$ 1,85	106,19	16,17	4,12	1,65	0,00	1,43	49,50	0,08
Cebola branca	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,01	1,08	0,05	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	0,00
Cebolinha	1,50	1,27	1,18	R\$ 0,03	0,25	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,02	0,00
Feijão carioca	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,11	49,35	3,00	0,19	0,03	9,18	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,48	24,98	0,13	0,00	0,00	6,82	0,00	0,00	0,00
Milho verde in natura	15,00	6,17	2,43	R\$ 0,14	8,53	0,41	0,04	0,01	1,76	0,00	0,07	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	3,00	2,94	1,02	R\$ 0,02	0,60	0,02	0,00	0,00	0,15	0,00	0,15	0,00
Total				R\$ 3,21	384,16	23,41	5,63	1,90	59,68	6,16	439,76	0,08

Modo de preparo

1. Tempere e refogue a carne com alho e cebola até ficar dourada, adicione água aos poucos para cozinhá-la, até que fique macia.
2. Lave e pique a abóbora, a batata doce e o milho verde, acrescente na carne, coloque água e deixe cozinhar. A Acrescente por último a banana da terra e deixe cozinhar.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
5. Higienize a maçã e sirva.

BOLO PRONTO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Bolo pronto para servir (sabor Chocolate)	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,89	143,40	2,14	5,90	1,27	20,98	73,75	47,55	0,00
Polpa de maracujá	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,45	6,45	0,12	0,03	0,00	1,44	16,35	1,22	0,00
Total				R\$ 1,35	169,19	2,28	5,93	1,27	27,40	90,10	48,76	0,00

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.
2. Porcione o bolo e sirva com o suco.

PÃO DOCE E BEBIDA LÁCTEA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Bebida láctea fermentada sabor Coco	95,00	95,00	1,00	R\$ 0,66	52,41	2,03	1,81	1,05	7,19	0,00	43,70	0,06
Pão doce	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,68	142,09	2,06	5,23	3,15	22,33	38,34	83,12	0,17
Total				R\$ 1,34	194,50	4,09	7,04	4,20	29,52	38,34	126,82	0,23

Modo de preparo

2. Sirva a bebida láctea e o pão doce.

ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA E CENOURA, SALADA VERDE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Alface crespa	15,00	10,27	1,46	R\$ 0,22	1,10	0,14	0,02	0,00	0,17	0,00	0,35	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,02	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,20	143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,00	0,41	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa	20,00	18,87	1,06	R\$ 0,08	12,15	0,33	0,00	0,00	2,77	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	83,00	83,00	1,00	R\$ 2,05	117,51	17,89	4,56	1,83	0,00	1,59	54,78	0,08
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,06	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16	R\$ 0,04	2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,00	0,29	0,00
Feijão carioca	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,15	65,81	4,00	0,25	0,04	12,24	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,53	27,76	0,14	0,00	0,00	7,58	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Rúcula	10,00	6,37	1,57	R\$ 0,15	0,84	0,11	0,01	0,00	0,14	0,00	0,60	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,01	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,36	393,10	25,70	7,00	2,21	56,09	4,25	444,04	0,09

Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho, cebola, colorau, sal e óleo até dourar, adicione água aos poucos até que fique macia.

2. Corte a batata e a cenoura, misture à carne, acrescente água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.

3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.

4. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.

5. Higienize, pique, misture e tempere a alface e a rúcula.

6. Lave e higienize a maçã e sirva.

PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,01	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,25	14,16	2,16	0,55	0,22	0,00	0,19	6,60	0,01
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,00	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
Molho de tomate	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,02	1,15	0,04	0,03	0,00	0,23	0,00	12,55	0,00
Pão francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Polpa de abacaxi	16,00	16,00	1,00	R\$ 0,32	5,44	0,08	0,02	0,00	1,25	0,36	0,20	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,01	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Tomate salada	3,00	2,94	1,02	R\$ 0,02	0,60	0,02	0,00	0,00	0,15	0,00	0,15	0,00
Total				R\$ 1,30	200,65	6,37	3,16	0,87	36,18	4,41	537,43	0,20

Modo de preparar

1. Refogue a carne com alho, cebola, óleo e sal, até que doure.
2. Acrescente o molho de tomate e o tomate e deixe ferver. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Corte o pão e acrescente a carne moída.
4. Bata no liquidificador a polpa de fruta, a água e o açúcar.

PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Polpa de cupuaçú	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,47	10,40	0,17	0,12	0,06	2,28	0,00	0,14	0,00
Queijo mussarela	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,40	32,99	2,26	2,52	1,42	0,30	10,90	58,10	0,09
Total				R\$ 1,51	212,63	6,43	4,19	1,98	36,89	12,39	382,07	0,27

Modo de preparar

1. Corte o pão e acrescente a mussarela.
2. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.

ARROZ, FEIJÃO, BOBÓ DE FRANGO E SALADA DE REPOLHO COM PEPINO E TOMATE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,02	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,22	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,50	2,97	1,18	R\$ 0,07	0,58	0,06	0,01	0,00	0,10	0,00	0,05	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,15	65,81	4,00	0,25	0,04	12,24	0,00	0,00	0,00
Leite UHT integral	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,15	18,90	0,90	0,98	0,00	1,43	0,00	0,00	0,00
Mandioca	45,00	32,85	1,37	R\$ 0,25	49,74	0,37	0,10	0,03	11,88	0,00	0,71	0,00
Melancia	100,00	62,50	1,60	R\$ 0,26	20,38	0,55	0,00	0,00	5,09	0,00	0,00	0,00
Milho verde em conserva	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	7,81	0,26	0,19	0,05	1,37	0,00	20,83	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	105,00	105,00	1,00	R\$ 1,45	125,12	22,60	3,17	1,16	0,00	2,10	58,80	0,01
Pepino	25,00	22,94	1,09	R\$ 0,12	2,19	0,20	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00	0,00
Repolho branco	40,00	29,63	1,35	R\$ 0,16	5,07	0,26	0,04	0,00	1,14	0,00	1,08	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	15,00	14,71	1,02	R\$ 0,11	3,02	0,12	0,00	0,00	0,75	0,00	0,77	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,17	482,26	32,74	6,92	1,62	71,04	7,13	470,87	0,02

Modo de preparo

1. Refogue o frango com óleo, cebola, alho, colorau e sal, até dourar. Acrescente água e deixe cozinhar. E desfie.
2. Cozinhe a mandioca, depois bata no liquidificador juntamente com o leite.
3. Acrescente ao frango a mandioca e o milho, mexa até ferver. Finalize com salsa e cebolinha.
4. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
5. Doure o alho, refogue o arroz, coloque água e deixe cozinhar.
6. Higienize, pique, miture e tempere o repolho, o tomate e o pepino.
7. Corte e sirva a melancia.

BOLO PRONTO DE LARANJA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Bolo pronto para servir (sabor laranja)	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,88	128,38	1,98	6,27	1,18	16,38	18,15	13,41	0,00
Polpa de Acerola	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,42	4,39	0,12	0,00	0,00	1,11	0,00	0,26	0,00
Total				R\$ 1,32	152,11	2,11	6,27	1,18	22,47	18,15	13,67	0,00

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.
2. Porcione o bolo e sirva com o suco.

PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,01	0,72	0,03	0,00	0,00	0,16	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
Polpa de goiaba	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,40	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	21,80	1,62	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	15,00	13,39	1,12	R\$ 0,10	19,17	1,75	1,19	0,35	0,22	10,56	22,50	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,01	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Total				R\$ 1,19	206,90	5,96	3,79	1,00	36,66	36,21	542,03	0,19
Modo de preparo												
1. Doure a cebola no óleo. Acrescente os ovos batidos e o sal, frite-os mexendo sempre. Finalize com salsa e cebolinha.												
2. Coloque no pão os ovos mexidos.												
3. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.												

ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE ACEBOLADA, FAROFA DE COUVE E SALADA ALFACE C/ TOMATE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alface crespa	25,00	17,12	1,46	R\$ 0,37	1,83	0,23	0,03	0,00	0,29	0,00	0,58	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,02	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,22	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	80,00	80,00	1,00	R\$ 1,97	113,26	17,25	4,39	1,76	0,00	1,53	52,80	0,08
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,06	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Couve	15,50	11,15	1,39	R\$ 0,24	3,02	0,32	0,06	0,01	0,48	0,00	0,69	0,00
Farinha de mandioca tipo branca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,23	108,26	0,47	0,08	0,03	26,37	0,00	0,31	0,03
Feijão Carioca	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,15	65,81	4,00	0,25	0,04	12,24	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	50,00	40,32	1,24	R\$ 0,18	14,83	0,42	0,05	0,00	3,61	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	10,00	9,80	1,02	R\$ 0,07	2,01	0,08	0,00	0,00	0,50	0,00	0,51	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,61	491,51	26,20	7,04	2,19	79,76	6,26	443,56	0,12
Modo de preparo												
1. Corte e refogue a carne com óleo, sal, cebola, alho até dourar. Acrescente água aos poucos até cozinhar.												
2. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar.												
3. Doure o alho, junte o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.												
4. Lave a couve, corte em tiras, doure a cebola e o alho acrescente a couve e refogue. Depois acrescente a farinha de mandioca e sal.												
5. Higienize, pique, misture e tempere a alface e o tomate.												
6. Lave, corte e sirva a laranja.												

BOLO PRONTO DE CHOCOLATE E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Bolo pronto para servir (sabor Chocolate)	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,89	143,40	2,14	5,90	1,27	20,98	73,75	47,55	0,00
Polpa de abacaxi	15,00	20,00	1,00	R\$ 0,30	6,80	0,09	0,02	0,00	1,56	0,45	0,25	0,00
Total				R\$ 1,20	169,54	2,25	5,93	1,27	27,52	74,20	47,80	0,00
Modo de preparo												
1. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.												
2. Porcione o bolo e sirva com o suco.												

PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Achocolatado em pó	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,08	20,05	0,21	0,11	0,06	4,56	39,79	3,25	0,00
Leite UHT integral	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,51	63,00	3,00	3,25	0,00	4,75	0,00	0,00	0,00
Margarina	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,06	29,72	0,00	3,36	1,10	0,00	19,27	28,04	0,02
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Total				R\$ 1,27	262,68	7,19	8,27	1,65	38,63	60,56	355,13	0,20
Modo de preparo												
1. Corte o pão e passe a margarina.												
2. Misure o leite e o achocolatado.												
3. Sirva o pão e o leite com achocolatado.												

ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, SALADA VERDE COM TOMATE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alface crespa	40,00	27,40	1,46	R\$ 0,59	2,93	0,37	0,04	0,00	0,46	0,00	0,93	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,25	178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,00	0,51	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	9,00	8,18	1,10	R\$ 0,04	3,23	0,14	0,01	0,00	0,72	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,10	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Cenoura	25,00	21,55	1,16	R\$ 0,11	7,36	0,29	0,04	0,00	1,65	0,00	0,72	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,19	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Melancia	105,00	65,63	1,60	R\$ 0,27	21,40	0,58	0,00	0,00	5,34	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	100,00	100,00	1,00	R\$ 1,38	119,16	21,53	3,02	1,10	0,00	2,00	56,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	20,00	19,61	1,02	R\$ 0,14	4,03	0,16	0,00	0,00	1,00	0,00	1,03	0,00
Vagem	20,00	19,61	1,02	R\$ 0,24	4,88	0,35	0,03	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,42	446,87	32,25	5,67	1,50	66,01	7,03	447,50	0,02

Modo de preparo

1. Refogue o peito de frango em cubos com óleo, alho, cebola, sal e colorau até dourar. Acrescente o arroz, a cenoura ralada e a vagem picada.
2. Coloque água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Higienize, pique, misture e tempere a alface e o tomate.
5. Corte e sirva a melancia.

BOLO PRONTO SIMPLES E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Bolo pronto para servir (sabor Simples)	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,87	143,02	2,67	3,76	0,87	24,84	47,13	11,83	0,00
Polpa de acerola	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,42	4,39	0,12	0,00	0,00	1,11	0,00	0,26	0,00
Total				R\$ 1,30	166,75	2,81	3,76	0,87	30,93	47,13	12,09	0,00

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.
2. Porcione o bolo e sirva com o suco.

PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Polpa de Maracujá	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,45	6,45	0,12	0,03	0,00	1,44	16,35	1,22	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Requeijão cremoso	5,50	5,50	1,00	R\$ 0,15	14,11	0,53	1,29	0,75	0,13	10,70	30,69	0,04
Total				R\$ 1,24	189,81	4,65	2,87	1,26	35,88	28,55	355,74	0,22

Modo de preparo

1. Corte o pão e passe requeijão.
2. Bata no liquidificador a polpa de fruta, a água e o açúcar.

ARROZ, CARNE COM BANANA DA TERRA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM ALMEIRÃO/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Almeirão	10,00	8,93	1,12	R\$ 0,15	1,61	0,16	0,02	0,00	0,30	0,00	0,21	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,02	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,20	143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,00	0,41	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana da terra	35,00	18,82	1,86	R\$ 0,25	24,09	0,27	0,05	0,00	6,33	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	90,00	90,00	1,00	R\$ 2,22	127,42	19,40	4,94	1,98	0,00	1,72	59,40	0,09
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	2,00	1,69	1,18	R\$ 0,04	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	0,00	0,03	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,15	65,81	4,00	0,25	0,04	12,24	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	45,00	36,29	1,24	R\$ 0,16	13,35	0,38	0,05	0,00	3,25	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Repolho branco	15,00	11,11	1,35	R\$ 0,06	1,90	0,10	0,02	0,00	0,43	0,00	0,40	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total	268,50	237,72	18,03	R\$ 3,35	400,28	27,40	7,49	2,36	55,24	6,75	448,63	0,10

Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho, cebola, colorau, sal e óleo até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Depois de cozida acrescente a banana da terra, coloque água e deixe a banana cozinhar.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
5. Higienize, pique, misture e tempere o repolho e o almeirão.
6. Lave, corte e sirva a laranja.

BOLO PRONTO DE COCO E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Achocolatado em pó	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,08	20,05	0,21	0,11	0,06	4,56	39,79	3,25	0,00
Bolo pronto para servir (sabor Coco)	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,82	127,13	2,38	3,34	0,78	22,08	41,89	10,52	0,00
Leite UHT integral	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,51	63,00	3,00	3,25	0,00	4,75	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 1,41	210,18	5,59	6,70	0,83	31,39	81,69	13,77	0,00

Modo de preparo

1. Porcione o bolo.
2. Misture o leite e o achocolatado.
3. Sirva o bolo e o leite com achocolatado.

PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Achocolatado em pó	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,08	20,05	0,21	0,11	0,06	4,56	39,79	3,25	0,00
Leite UHT integral	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,51	63,00	3,00	3,25	0,00	4,75	0,00	0,00	0,00
Margarina	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,06	29,72	0,00	3,36	1,10	0,00	19,27	28,04	0,02
Pão francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Total				R\$ 1,27	262,68	7,19	8,27	1,65	38,63	60,56	355,13	0,20

Modo de preparo

1. Corte o pão e passe a margarina.
2. Misutre o leite e o achocolatado.
3. Sirva o pão e o leite com achocolatado.

MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO, RÚCULA E CENOURA/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi-dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	70,00	70,00	1,00	R\$ 1,73	99,11	15,09	3,84	1,54	0,00	1,34	46,20	0,07
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,06	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Cenoura	15,00	12,93	1,16	R\$ 0,07	4,41	0,17	0,02	0,00	0,99	0,00	0,43	0,00
Feijão carioca	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,15	65,81	4,00	0,25	0,04	12,24	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	70,00	56,45	1,24	R\$ 0,26	20,76	0,59	0,07	0,00	5,05	0,00	0,00	0,00
Macarrão tipo espaguete	90,00	90,00	1,00	R\$ 0,66	333,51	9,29	1,77	0,45	68,96	0,00	13,27	0,00
Molho de tomate	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,03	1,92	0,07	0,05	0,00	0,39	0,00	20,91	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Repolho branco	25,00	18,52	1,35	R\$ 0,10	3,17	0,16	0,03	0,00	0,71	0,00	0,67	0,00
Rúcula	15,00	9,55	1,57	R\$ 0,22	1,25	0,17	0,01	0,00	0,21	0,00	0,90	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,40	541,54	29,69	7,06	2,18	89,16	6,06	470,55	0,08

Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho, cebola, sal e óleo até dourar. Adicione o molho de tomate e um pouco de água e deixe ferver.
2. Cozinhe o macarrão com água, óleo e sal. Depois de pronto escorra-o.
3. Misture o molho ao macarrão. Finalize com salsa e cebolinha.
4. Higienize o repolho, a rúcula e a cenoura. Pique o repolho e a rúcula, e rale a cenoura. Misture os três e tempere.
5. Lave, corte e sirva a laranja.

CANJICA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi-dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Coco ralado	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,35	52,80	0,55	5,16	4,58	1,95	0,00	2,96	0,00
Milho para canjica branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,45	214,56	4,32	0,58	0,18	46,84	0,00	0,47	0,00
Leite UHT integral	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,51	63,00	3,00	3,25	0,00	4,75	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 1,33	349,70	7,89	8,99	4,76	58,52	0,00	3,43	0,00

Modo de preparo

1. Deixe o milho para canjica de molho.
2. Descarte a água do remolho e cozinhe em água até ficar macio.
3. Escorra o milho para canjica cozido.
4. Acrescente o açúcar, o coco ralado e o leite e deixe ferver até engrossar.

PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Polpa de acerola	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,32	3,29	0,09	0,00	0,00	0,83	0,00	0,19	0,00
Requeijão cremoso	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,23	20,53	0,77	1,88	1,10	0,19	15,57	44,64	0,05
Total				R\$ 1,18	193,06	4,85	3,43	1,60	35,33	17,06	368,67	0,24
Modo de preparo												
1. Corte o pão e passe requeijão.												
2. Bata no liquidificador a polpa de fruta, a água e o açúcar.												

GALINHADA, FEIJÃO, SALADA DE COUVE E ALMEIRÃO C/ TOMATE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Almeirão	15,00	13,39	1,12	R\$ 0,23	2,42	0,24	0,03	0,00	0,45	0,00	0,31	0,00
Arroz branco	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,25	178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,00	0,51	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana Nanica	75,00	45,18	1,66	R\$ 0,43	41,35	0,63	0,05	0,00	10,77	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	4,00	3,39	1,18	R\$ 0,08	0,66	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,05	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Couve	23,00	16,55	1,39	R\$ 0,36	4,48	0,48	0,09	0,02	0,72	0,00	1,02	0,00
Coxa e sobrecoxa de frango	126,00	84,00	1,50	R\$ 1,37	213,81	12,99	17,56	5,46	0,00	5,53	57,12	0,05
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,19	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Milho verde em conserva	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,07	4,88	0,16	0,12	0,03	0,86	0,00	13,02	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	15,00	14,71	1,02	R\$ 0,11	3,02	0,12	0,00	0,00	0,75	0,00	0,77	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,23	555,47	23,52	20,38	5,91	69,70	10,56	461,03	0,06
Modo de preparo												
1. Refogue o frango com alho, cebola e colorau, até dourar. Acrescente água aos poucos até ficar cozido.												
2. Junte o arroz ao frango e refogue-os, acrescente água e o milho deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.												
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.												
4. Higienize, pique, misture e tempere a couve, o almeirão e o tomate.												
5. Sirva a banana.												

PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,02	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Cebola branca	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,01	0,72	0,03	0,00	0,00	0,16	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,25	14,16	2,16	0,55	0,22	0,00	0,19	6,60	0,01
Molho de tomate	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,02	1,15	0,04	0,03	0,00	0,23	0,00	12,55	0,00
Pão francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Polpa de Maracujá	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,60	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	21,80	1,62	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,01	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Tomate salada	3,00	2,94	1,02	R\$ 0,02	0,60	0,02	0,00	0,00	0,15	0,00	0,15	0,00
Total				R\$ 1,59	185,35	6,49	3,17	0,88	32,06	25,85	538,88	0,20

Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho, cebola, óleo e sal, até que doure.
2. Acrescente o molho de tomate e o tomate e deixe ferver. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Corte o pão e acrescente a carne moída.
4. Bata no liquidificador a polpa de fruta, a água e o açúcar.

PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Polpa de abacaxi	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,30	5,10	0,07	0,02	0,00	1,17	0,34	0,19	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Queijo mussarela	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,40	32,99	2,26	2,52	1,42	0,30	10,90	58,10	0,09
Total				R\$ 1,33	207,33	6,33	4,09	1,92	35,78	12,73	382,12	0,27

Modo de preparo

1. Corte o pão e acrescente a mussarela.
2. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.

MARIA IZABEL, FEIJÃO, FAROFA DE BANANA, SALADA DE ALFACE C/ CENOURA/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi-dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Abacaxi pérola	45,00	33,09	1,36	R\$ 0,28	15,99	0,28	0,04	0,10	4,08	0,00	0,00	0,00
Alface crespa	25,00	17,12	1,46	R\$ 0,37	1,83	0,23	0,03	0,00	0,29	0,00	0,58	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,02	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,22	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana da terra	25,00	13,44	1,86	R\$ 0,18	17,21	0,19	0,03	0,00	4,52	0,00	0,00	0,00
Charque bovino (iscas ou manta)	55,00	52,38	1,05	R\$ 1,74	163,82	10,30	13,29	4,56	0,00	0,00	2325,71	0,35
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,06	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16	R\$ 0,04	2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,00	0,29	0,00
Farinha de mandioca tipo branca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,23	108,26	0,47	0,08	0,03	26,37	0,00	0,31	0,03
Feijão carioca	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,15	65,81	4,00	0,25	0,04	12,24	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,39	558,34	19,02	15,91	5,07	84,44	4,73	2715,56	0,38

Modo de preparar

- Dessalgue a carne seca em água fervente, depois refogue com alho e cebola, deixe cozinhar até ficar dourada e macia.
- Acrescente o arroz, refogue bem, acrescente água e deixe cozinhar.
- Refogue com o óleo, cebola, alho e acrescente a banana frita, junte a farinha de mandioca aos poucos, mexendo bem.
- Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
- Higienize a alface e a cenoura, pique a alface e rale a cenoura, misture e tempere.
- Higienize, descasque e corte o abacaxi e sirva.

BOLO PRONTO SIMPLES E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi-dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,08	20,05	0,21	0,11	0,06	4,56	39,79	3,25	0,00
Bolo pronto para servir (sabor Simples)	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,77	127,13	2,38	3,34	0,78	22,08	41,89	10,52	0,00
Leite UHT integral	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,51	63,00	3,00	3,25	0,00	4,75	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 1,28	190,13	5,38	6,59	0,78	26,83	41,89	10,52	0,00

Modo de preparar

- Porcione o bolo.
- Misture o leite e o achocolatado.
- Sirva o bolo e o leite com achocolatado.

PÃO MANDI E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Pão Mandi	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,63	124,39	3,36	1,14	0,32	24,58	0,00	172,32	0,02
Polpa de Goiaba	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,30	6,45	0,12	0,03	0,00	1,44	16,35	1,22	0,00
Total				R\$ 0,94	150,18	3,50	1,16	0,32	31,00	0,00	173,53	0,02

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.
2. Sirva o pão.

ARROZ COM CARNE SUÍNA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,02	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,22	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne suína (lombo)	91,00	76,47	1,19	R\$ 2,05	134,30	17,29	6,71	2,52	0,00	0,00	40,53	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,06	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Feijão carioca	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,15	65,81	4,00	0,25	0,04	12,24	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	65,00	65,00	1,00	R\$ 0,69	36,08	0,19	0,00	0,00	9,85	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,02	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Repolho branco	50,00	37,04	1,35	R\$ 0,19	6,34	0,32	0,05	0,00	1,43	0,00	1,35	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,50	1,36	1,10	R\$ 0,03	0,49	0,04	0,01	0,00	0,09	7,09	0,76	0,00
Tomate salada	30,00	29,41	1,02	R\$ 0,21	6,04	0,24	0,00	0,00	1,51	0,00	1,54	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,69	440,07	25,48	10,19	3,06	61,33	7,09	432,35	0,01

Modo de preparo

1. Refogue a carne suína com o alho, cebola, óleo e o sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Após dourar adicione o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Higienize, pique, misture e tempere o repolho e o tomate.
5. Lave e sirva a maçã

BOLO PRONTO DE CENOURA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Bolo pronto para servir (sabor Cenoura)	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,90	128,38	1,98	6,27	1,18	16,38	18,15	13,41	0,00
Polpa de maracujá	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,45	6,45	0,12	0,03	0,00	1,44	16,35	1,22	0,00
Total				R\$ 1,36	154,18	2,12	6,30	1,18	22,80	34,50	14,63	0,00

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.
2. Porcione o bolo e sirva com o suco.

PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Achocolatado em pó	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
Leite UHT integral	110,00	110,00	1,00	R\$ 0,57	69,30	3,30	3,58	0,00	5,23	0,00	0,00	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Queijo Mussarela	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,20	16,49	1,13	1,26	0,71	0,15	5,45	29,05	0,04
Total				R\$ 1,51	267,78	8,75	6,56	1,30	41,99	70,61	358,09	0,23

Modo de preparo

1. Misure o leite e o achocolatado.
2. Corte o pão e acrescente a mussarela.
3. Sirva o pão e o leite com achocolatado.

ARROZ, FEIJÃO, FRANGO XADREZ E SALADA DE COUVE C/ BETERRABA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,22	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Beterraba	15,00	14,02	1,07	R\$ 0,07	6,85	0,27	0,01	0,00	1,56	0,00	1,36	0,00
Peito de frango	100,00	100,00	1,00	R\$ 1,38	119,16	21,53	3,02	1,10	0,00	2,00	56,00	0,01
Pimentão verde	20,00	16,13	1,24	R\$ 0,24	3,43	0,17	0,02	0,00	0,79	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	15,00	13,64	1,10	R\$ 0,07	5,38	0,23	0,01	0,00	1,21	0,00	0,08	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,06	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Cenoura	30,00	25,86	1,16	R\$ 0,13	8,83	0,34	0,04	0,00	1,98	0,00	0,86	0,00
Couve	25,00	17,99	1,39	R\$ 0,39	4,87	0,52	0,10	0,02	0,78	0,00	1,11	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,15	65,81	4,00	0,25	0,04	12,24	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Vagem	30,00	29,41	1,02	R\$ 0,36	7,32	0,53	0,05	0,00	1,57	0,00	0,00	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,19	405,05	31,04	5,71	1,51	56,61	7,03	448,11	0,02

Modo de preparo

1. Refogue o frango em cubos com a cebola, alho, colorau, sal e óleo até que fique dourado. Acrescente a cenoura, a vagem, o pimentão picados e água e deixe ferver. Finalize com salsa e cebolinha.
2. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Higienize a couve e a beterraba. Pique a acelga. Descasque e rale a Beterraba. Misture e tempere.

BOLO PRONTO DE CHOCOLATE E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Bolo pronto para servir (sabor Chocolate)	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,89	143,40	2,14	5,90	1,27	20,98	73,75	47,55	0,00
Polpa de Cajú	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,39	8,00	0,10	0,03	0,00	1,87	3,64	0,83	0,00
Total				R\$ 1,30	170,74	2,26	5,94	1,27	27,83	77,39	48,38	0,00

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.
2. Porcione o bolo e sirva com o suco.

PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Polpa de Abacaxi	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,40	6,80	0,09	0,02	0,00	1,56	0,45	0,25	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Requeijão cremoso	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,23	20,53	0,77	1,88	1,10	0,19	15,57	44,64	0,05
Total				R\$ 1,26	196,57	4,86	3,45	1,60	36,06	17,51	368,72	0,24
Modo de preparo												
1. Corte o pão e passe requeijão.												
2. Bata no liquidificador a polpa de fruta, a água e o açúcar.												

GALINHADA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO, CENOURA E CHUCHU	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açafrão	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,04	3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,27	1,48	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,30	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	10,00	9,09	1,10	R\$ 0,05	3,58	0,16	0,01	0,00	0,80	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,10	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Cenoura	30,00	25,86	1,16	R\$ 0,13	8,83	0,34	0,04	0,00	1,98	0,00	0,86	0,00
Chuchu	30,00	23,26	1,29	R\$ 0,11	3,95	0,16	0,01	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00
Coxa e sobrecoxa de frango	138,00	92,00	1,50	R\$ 1,50	234,17	14,22	19,23	5,98	0,00	6,06	62,56	0,06
Feijão carioca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,22	98,71	5,99	0,38	0,06	18,37	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Repolho branco	50,00	37,04	1,35	R\$ 0,19	6,34	0,32	0,05	0,00	1,43	0,00	1,35	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	20,00	19,61	1,02	R\$ 0,14	4,03	0,16	0,00	0,00	1,00	0,00	1,03	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 2,90	598,45	26,01	22,01	6,42	73,16	11,05	456,21	0,06
Modo de preparo												
1. Refogue o frango com óleo, alho, cebola, tomate, açafrão e sal até dourar.												
2. Acrescente o arroz ao frango, refogue, acrescente sal e água e deixe cozinhar.												
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.												
4. Lave, higienize e pique o repolho.												
5. Descasque a cenoura e o chuchu e depois cozinhe. Corte-os.												
6. Tempere a salada.												

BOLO PRONTO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Achocolatado em pó	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
Bolo pronto para servir (sabor Fubá)	50,00	50,00	1,00	R\$ 1,15	160,48	2,47	7,84	1,48	20,48	22,69	16,76	0,00
Leite UHT integral	110,00	110,00	1,00	R\$ 0,57	69,30	3,30	3,58	0,00	5,23	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 1,84	261,86	6,11	11,58	1,56	32,99	86,36	21,96	0,00

Modo de preparo

1. Porcione o bolo.
2. Misture o leite e o achocolatado.
3. Sirva o bolo e o leite com achocolatado.

PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Achocolatado em pó	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
Leite UHT integral	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,51	63,00	3,00	3,25	0,00	4,75	0,00	0,00	0,00
Margarina	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,06	29,72	0,00	3,36	1,10	0,00	19,27	28,04	0,02
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Total				R\$ 1,32	274,71	7,31	8,34	1,68	41,37	84,43	357,08	0,20

Modo de preparo

1. Corte o pão e passe a margarina.
2. Misutre o leite e o achocolatado.
3. Sirva o pão e o leite com achocolatado.

ARROZ CARNE COM MANDIOCA, FEIJÃO, SALADA DE ACELGA COM CENOURA/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi-dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Acelga	20,00	19,61	1,02	R\$ 0,15	4,11	0,28	0,02	0,00	0,91	0,00	0,23	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,22	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,06	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Cenoura	15,00	12,93	1,16	R\$ 0,07	4,41	0,17	0,02	0,00	0,99	0,00	0,43	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	84,00	84,00	1,00	R\$ 2,07	118,93	18,11	4,61	1,85	0,00	1,60	55,44	0,08
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,19	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Mandioca	30,00	21,90	1,37	R\$ 0,17	33,16	0,25	0,07	0,02	7,92	0,00	0,47	0,00
Melancia	50,00	31,25	1,60	R\$ 0,13	10,19	0,28	0,00	0,00	2,54	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,02	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,21	442,99	27,34	8,21	2,42	63,64	6,63	445,07	0,09

Modo de preparo

1. Refogue a carne com o alho, cebola, o colorau, óleo e o sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Depois de cozida acrescente a mandioca descascada e picada, coloque água e deixe a mandioca cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água de molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
5. Higienize a acelga e pique-a. Descasque e rale a cenoura. Misture e tempere.
6. Corte e sirva a melancia.

BOLO PRONTO DE COCO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi-dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Bolo pronto para servir (sabor Coco)	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,92	143,02	2,67	3,76	0,87	24,84	47,13	11,83	0,00
Polpa de acerola	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,53	5,48	0,15	0,00	0,00	1,39	0,00	0,32	0,00
Total				R\$ 1,47	167,85	2,84	3,76	0,87	31,21	47,13	12,15	0,00

Modo de preparo

1. Higienizar as frutas.
2. Cortar a laranja.
3. Não fazer salada de frutas.

PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi-dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Polpa de Goiaba	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,40	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	21,80	1,62	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Queijo mussarela	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,40	32,99	2,26	2,52	1,42	0,30	10,90	58,10	0,09
Total				R\$ 1,43	210,83	6,42	4,11	1,92	36,53	34,19	383,56	0,27

Modo de preparo

1. Corte o pão e acrescente a mussarela.
2. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.

ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA, SALADA DE COUVE COM TOMATE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi-dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,22	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa	45,00	42,45	1,06	R\$ 0,27	27,33	0,75	0,00	0,00	6,24	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	6,00	5,45	1,10	R\$ 0,03	2,15	0,09	0,00	0,00	0,48	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,06	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Couve	30,00	21,58	1,39	R\$ 0,47	5,84	0,62	0,12	0,02	0,94	0,00	1,33	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,19	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Mamão formosa	70,00	53,44	1,31	R\$ 0,36	24,23	0,44	0,06	0,00	6,17	0,00	1,74	0,00
Molho de tomate	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,02	1,15	0,04	0,03	0,00	0,23	0,00	12,55	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	85,50	85,50	1,00	R\$ 1,18	101,88	18,41	2,58	0,94	0,00	1,71	47,88	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	16,00	15,69	1,02	R\$ 0,11	3,22	0,13	0,00	0,00	0,80	0,00	0,82	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,01	429,80	28,90	5,28	1,36	66,25	6,44	453,05	0,01

Modo de preparo

1. Refogue o peito de frango em cubos com alho, cebola, óleo e sal. Até ficar dourado. Acrescente a batata em cubos, o molho de tomate, água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
2. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
3. Doure o alho, junte o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Lave, higienize e pique a couve e o tomate. Misture e tempere.
5. Lave, descasque e corte o mamão.

BOLO PRONTO DE CHOCOLATE E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	58,03	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	0,00	0,00
Bolo pronto para servir (sabor Chocolate)	50,00	50,00	1,00	R\$ 1,11	179,25	2,68	7,38	1,59	26,22	92,19	59,44	0,00
Polpa de cajú	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,39	8,00	0,10	0,03	0,00	1,87	3,64	0,83	0,00
Total				R\$ 1,55	8,00	0,10	0,03	0,00	1,87	3,64	0,83	0,00
Modo de preparo												
1. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.												
2. Porcione o bolo e sirva com o suco.												

PÃO COM GELÉIA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Achocolatado em pó	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,08	20,05	0,21	0,11	0,06	4,56	39,79	3,25	0,00
Geléia de frutas	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,14	13,90	0,02	0,00	0,00	3,44	0,00	1,60	0,00
Pão mandi	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,78	155,48	4,20	1,42	0,40	30,73	0,00	215,40	0,03
Leite UHT integral	90,00	90,00	1,00	R\$ 0,46	56,70	2,70	2,93	0,00	4,28	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 1,46	246,13	7,13	4,46	0,46	43,00	39,79	220,25	0,03
Modo de preparo												
1. Corte o pão e passe a geléia.												
2. Misure o leite e o achocolatado.												
3. Sirva o pão e o leite com achocolatado.												

ARROZ, FEIJÃO, MOJICA DE PEIXE, SALADA DE ALFACE COM TOMATE	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alface crespa	13,50	9,25	1,46	R\$ 0,20	0,99	0,12	0,01	0,00	0,16	0,00	0,31	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,02	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,20	143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,00	0,41	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa	30,00	28,30	1,06	R\$ 0,18	18,22	0,50	0,00	0,00	4,16	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,01	1,08	0,05	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	0,00
Coentro	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,06	7,61	0,60	0,13	0,00	1,42	7,98	5,75	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,11	49,35	3,00	0,19	0,03	9,18	0,00	0,00	0,00
Mandioca	30,00	21,90	1,37	R\$ 0,17	33,16	0,25	0,07	0,02	7,92	0,00	0,47	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Peixe Pintado (cubos ou filé)	55,00	55,00	1,00	R\$ 2,14	50,10	10,21	0,72	0,33	0,00	0,00	23,65	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00	0,26	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,18	325,16	17,72	3,28	0,73	55,51	8,28	418,51	0,01

Modo de preparar

1. Corte a mandioca em cubos, pré-cozinhe e reserve.
2. Corte o peixe em cubos e tempere.
3. Refogue óleo, o alho, a cebola, o colorau e o sal. Depois acrescente o peixe, refogue, adicione água, mandioca, coentro e salsa e deixe cozinhar até o caldo engrossar.
4. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
5. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
6. Lave e higienize a alface e o tomate. Pique-os, misture e tempere.

BOLO PRONTO DE CENOURA ESUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Bolo pronto para servir (sabor Cenoura)	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,90	128,38	1,98	6,27	1,18	16,38	18,15	13,41	0,00
Polpa de maracujá	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,45	6,45	0,12	0,03	0,00	1,44	16,35	1,22	0,00
Total				R\$ 1,36	154,18	2,12	6,30	1,18	22,80	34,50	14,63	0,00

Modo de preparar

1. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.
2. Porcione o bolo e sirva com o suco.

PÃO MANDI E BEBIDA LÁCTEA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Bebida láctea fermentada sabor coco	110,00	110,00	1,00	R\$ 0,76	60,68	2,35	2,10	1,21	8,33	0,00	50,60	0,07
Pão mandi	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,63	124,39	3,36	1,14	0,32	24,58	0,00	172,32	0,02
Total				R\$ 1,39	185,07	5,71	3,23	1,53	32,91	0,00	222,92	0,09

Modo de preparo

1. Sirva o pão com a bebida láctea.

MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO, FEIJÃO, SALADA VERDE COM PEPINO E TOMATE/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Alface crespa	25,00	17,12	1,46	R\$ 0,37	1,83	0,23	0,03	0,00	0,29	0,00	0,58	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,02	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,06	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,19	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	85,00	68,55	1,24	R\$ 0,31	25,21	0,72	0,09	0,00	6,13	0,00	0,00	0,00
Macarrão tipo parafuso	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,71	370,57	10,32	1,97	0,50	76,62	0,00	14,74	0,00
Molho de tomate	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,03	1,92	0,07	0,05	0,00	0,39	0,00	20,91	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Pepino	20,00	18,35	1,09	R\$ 0,10	1,75	0,16	0,00	0,00	0,37	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	86,00	86,00	1,00	R\$ 1,18	102,48	18,51	2,60	0,95	0,00	1,72	48,16	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	15,00	14,71	1,02	R\$ 0,11	3,02	0,12	0,00	0,00	0,75	0,00	0,77	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,15	610,51	35,34	7,06	1,80	100,69	6,45	473,38	0,01

Modo de preparo

1. Refogue o frango com a cebola, alho e óleo até que fique dourado. Desfie e acrescente o molho de tomate e água e deixe ferver.

2. Cozinhe o macarrão com água, óleo e sal. Depois de pronto escorra-o.

3. Misture o macarrão ao molho de frango. Finalize com salsa e a cebolinha.

4. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.

5. Higienize, pique, misture e tempere a alface, o pepino e o tomate.

6. Higienize, corte e sirva a laranja.

PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,02	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Cebola branca	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,01	0,72	0,03	0,00	0,00	0,16	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,25	14,16	2,16	0,55	0,22	0,00	0,19	6,60	0,01
Molho de tomate	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	0,77	0,03	0,02	0,00	0,15	0,00	8,37	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Pão francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,62	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Polpa de cupuaçú	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,47	10,40	0,17	0,12	0,06	2,28	0,00	0,14	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,01	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Tomate salada	2,00	1,96	1,02	R\$ 0,01	0,40	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00
Total				R\$ 1,46	205,91	6,49	3,25	0,93	37,28	4,05	533,16	0,20
Modo de preparo												
1. Refogue a carne com alho, cebola, óleo e sal, até que doure.												
2. Acrescente o molho de tomate e o tomate e deixe ferver. Finalize com salsa e cebolinha.												
3. Corte o pão e acrescente a carne moída.												
4. Bata no liquidificador a polpa de fruta, a água e o açúcar.												